

予定献立表

茨城県鹿嶋市光3番地
TEL 0299-82-3548
FAX 0299-82-3547
株式会社 鹿島フード



A: 定食
B: ヘルシー定食

	2/28(日)	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)
A	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡ください。 ※ お知らせ ※ 2月より丼容器が使い 捨て容器から回収容 器(身・蓋)に変更に なります。それに伴い 喫食後の容器は捨て ず定食と同じ回収用 の番重へお願いいた します。	とんかつおろしソース	玉ねぎソースの豚バラ炒め	ブルコギ	鶏の磯部揚げ	イカフライ・エビカツ	豚生姜焼きコロッケ
		麻婆春雨 カロリー 910 マカロニサラダ 蛋白質 20 枝豆と玉ねぎの生姜マリネ 脂質 32 メンマとわかめの和え物 塩分 4 漬物 炭水化物 130	きのごスバゲティ カロリー 900 ミニ野菜コロッケ 蛋白質 21 ピーマンゴマ油炒め 脂質 33 ミニガンモ煮物 塩分 3 漬物 炭水化物 125	昆布とさつま揚げの煮物 カロリー 729 ハムステーキ 蛋白質 24 ブロッコリー塩炒め 脂質 19 穂先メンマ 塩分 4 漬物 炭水化物 112	煮物 カロリー 912 ミートボール 蛋白質 35 小松菜とハムの中巻炒め 脂質 26 五目豆 塩分 3 漬物 炭水化物 130	牛すき煮 カロリー 868 棒ギョーザ 蛋白質 30 ほうれん草とちくわのお浸し 脂質 24 うぐいす豆 塩分 3 漬物 炭水化物 127	スタミナ炒め カロリー 782 スパゲティサラダ 蛋白質 13 蒲鉾ときゅうりの和え物 脂質 29 昆布佃煮 塩分 3 漬物 炭水化物 111
		カレー チキンカレー カロリー 924 脂質 28.6 塩分 4.7	メンチカレー カロリー 945 脂質 34.9 塩分 5.5	リニューアル ポークカレー カロリー 902 脂質 37.2 塩分 4.7	ごろっと ビーフカ レー カロリー 750 脂質 19.5 塩分 4.7	キーマカレー カロリー 733 脂質 16 塩分 3.7	うな牛 カロリー 800 脂質 23.5 塩分 2.3
丼物 手作り牛丼 カロリー 812 脂質 19.2 塩分 3.5	焼き鳥丼 (タレ) カロリー 694 脂質 13.6 塩分 4.3	ふわふわ 玉子の鶏 チリ丼 カロリー 830 脂質 26.2 塩分 3.1	味噌バ ター豚丼 カロリー 838 脂質 25.6 塩分 2.3	うな牛 カロリー 800 脂質 23.5 塩分 2.3	3月5日(金) うな牛 		

《お知らせ》
下記、QRコード
から予定献立、新
メニュー、おすす
めメニュー等の案
内が閲覧できます。
是非、ご利用くだ
さい。



<https://hbg.go.go.jp/kashimafood>

	3/7(日)	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)
A	日曜おまかせメニュー 丼・カレー数量限定です。 事前注文も受け付けて おります。	メンチカツ	ハンバーグ (おろしだれ)	塩豚カルビ	カブうまハムカツ	ササミカツ・ホタテ風味フライ	チーズポロニアカツ・オムレツ
		蓮根とひじきの煮物 カロリー 708 サルサオムレツ 蛋白質 17 青梗菜のナムル 脂質 14 茄子の七味炒め 塩分 3 漬物 炭水化物 127	ベーコンとブロッコリー炒め カロリー 841 白身魚フライ 蛋白質 27 ガンモと大根の煮物 脂質 22 カボチャサラダ 塩分 4 漬物 炭水化物 132	山菜スパゲティ カロリー 850 揚げギョーザ 蛋白質 19 ピーマンと人参の炒め 脂質 32 昆布佃煮 塩分 3 漬物 炭水化物 114	蓮根ラー油和え カロリー 853 マカロニサラダ 蛋白質 20 ほうれん草のお浸し 脂質 27 山くらげ 塩分 3 漬物 炭水化物 129	こんにゃくと人参の煮物 カロリー 721 甘酢あん棒 蛋白質 20 ワカメボン酢和え 脂質 16 厚焼き卵 塩分 3 漬物 炭水化物 121	ひじき炒め煮 カロリー 859 チキン南蛮 蛋白質 20 春雨の酢の物 脂質 30 子持ち木耳 塩分 4 漬物 炭水化物 124
		リニューアル ポークカレー カロリー 902 脂質 37.2 塩分 4.7	キーマカレー カロリー 737 脂質 16.5 塩分 3.4	リニューアル ポークハヤシ カロリー 964 脂質 38.7 塩分 4.4	チキンカレー カロリー 924 脂質 28.6 塩分 4.7	リニューアル ルロコモコ 丼 カロリー 821 脂質 24.5 塩分 2.9	3月10日(水) カツ丼 
丼物 照り焼きつ くね丼 カロリー 790 脂質 9.0 塩分 3.9	から揚げ たぬき丼 カロリー 809 脂質 21.4 塩分 4.0	カツ丼 カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4					

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 420kcal」が含まれます。
ヘルシー定食のご飯に関しては、従来どおり「普通盛り」、「大盛り」の提供も致します。
ご注文時に御希望の分量をお申し付け下さい。
仕入れの状況等により、一部予告無く献立が変更になる場合がございます。

	g数	カロリー
小盛り	180g	302kcal
普通盛り	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal